

**QUARESIMA
MISSIONARIA
2024**

In soli tre minuti

QUARESIMA MISSIONARIA-2024

- E' il tempo forte dell'anno liturgico
- che ci invita
- al **cambiamento,**
- alla penitenza e
- alla riflessione
- sui nostri **stili di vita.**

QUARESIMA = QUARANTA GIORNI

◉ Ci invita a rinnovare la nostra

fede

in Cristo

Redentore e

liberatore

QUARANTA GIORNI - FINO A PASQUA

e a METTERE

la nostra attenzione

sui

nostri fratelli e

sorelle

QUARANTA GIORNI - FINO A PASQUA

Perché

40?

QUARANTA GIORNI - FINO A PASQUA

- ◉ E' un numero simbolico che troviamo nella Bibbia
- ◉ **Gesù digiunò per 40 giorni nel deserto**

QUARANTA GIORNI - FINO A PASQUA

● **Gli israeliti vagarono
nel deserto per 40
anni prima di
entrare nella Terra
Promessa**

LE CENERI – LE CENERI – LE CENERI

Si comincia con

Mercoledì delle ceneri

LE CENERI – LE CENERI – LE CENERI

- ◉ La cenere è un segno di pentimento,

Siamo stati **egoisti,**

superficiali

indifferenti

**dinnanzi alle sofferenze dei nostri fratelli
e sorelle vicini/e e lontani/e.**

LE GENERI – LE GENERI – LE GENERI

- ◉ E' un segno di umiltà.....
- ◉ Vogliamo cambiare,
- ◉ Vogliamo aprire gli occhi e il cuore
- ◉ Vogliamo interessarci ai bisogni degli altri
- ◉ **Vogliamo rinunciare a qualcosa di nostro per donarlo agli altri**



**Convertitevi e
credete al Vangelo**

oppure

Le parole che accompagnano il gesto delle ceneri



**Ricordati che sei
polvere e in polvere
ritornerai**

Le parole che accompagnano il gesto delle ceneri

PER TUTTI I CRISTIANI

- Mercoledì delle ceneri non è solo per i cattolici ma per quelli/e di buona volontà che vogliono

un **cambiamento** verso

la pace,

la fraternità

e la solidarietà

sull'esempio di Gesù

TRE BUONE PRATICHE

● DIGIUNO



- ◉ **Asteniamoci dal produrre CO₂**
- ◉ **Usa i mezzi pubblici**
- ◉ **Spegni le luci della tua stanza quando non ci sei**
- ◉ **Rifornisciti al mercato dell'usato**
- ◉ **Prenditi cura della differenziata**
- ◉ **Digiuna la tua mente dalla pubblicità "stupida"**

- ⦿ **Mettiti all'ascolto del/la tuo/a vicino/a**
- ⦿ **Rinuncia al cibo che non ti fa bene**
- ⦿ **Non esagerare nel bere bevande e altro**
- ⦿ **Preferisci cibo a KM 0**
- ⦿ **Per un giorno rinuncia a qualcosa per dire a te stesso che tu sei padrone dei tuoi istinti e non viceversa**

TRE BUONE PRATICHE

● PREGHIERA



- ◉ Fai una lettura continua di una lettera di san Paolo
- ◉ Comincia la tua preghiera con “grazie, Signore” e conta allora le benedizioni ricevute
- ◉ Accendi una candela mentre preghi e entra nel tuo “tempio sacro”
- ◉ Leggi un salmo con la matita in mano per sottolineare le parole che ti colpiscono, e.g. Salmo 139



- ◉ Partecipa il venerdì alla *Via Crucis* in chiesa o a casa tua
- ◉ Ricorda nella tua preghiera le persone che hai incontrato o chiamato al telefono e benedicile
- ◉ Sia la misericordia la tua linea di comportamento, sapendo che solo la misericordia salverà il mondo
- ◉ Nella preghiera non dimenticare che sei debole e egoista, chiedi perdono
- ◉ Sappi che come battezzato hai una missione: dire a tutti che Dio vuol bene a tutti

TRE BUONE PRATICHE

● DONARE



- ◉ Dona il tuo tempo, fermati a parlare e interessati agli altri.
- ◉ Prendi un giornale o una rivista missionaria e interessati ai problemi della missione
- ◉ Scrivi un messaggio a qualche amico/a missionario/a dicendogli/le che ti ricordi di lui/lei
- ◉ Partecipa a una conferenza (on line) che tratta problemi della povertà, della guerra e politiche per superarle.

- ◉ Dona il tuo tesoro, rinuncia a qualcosa per poter donare l'equivalente ai poveri
- ◉ Adotta un/a bambino/a e dona la retta per mandarlo/a a scuola
- ◉ Di quello che ricevi, prendi una percentuale per darlo a progetti missionari
- ◉ Mostra la tua solidarietà con qualcuno/a che è in difficoltà

- ◉ Dona il tuo talento
- ◉ Se sai stare con i bambini, gioca con loro
- ◉ Se sai intrattenere quelli/e che sono soli/e, programma delle visite portando notizie e storie
- ◉ Se sai suonare, prepara delle liturgie, intrattenimenti e attività di compagnia
- ◉ Se sai insegnare, renditi disponibile per la catechesi nella tua parrocchia
- ◉ Se ami l'ordine e la pulizia, renditi disponibile per pulire marciapiedi e spazi pubblici

QUARESIMA - 2024

- ⦿ Ricordati che dando tu ricevi, consolando tu sarai consolato, perdonando sarai perdonato.
- ⦿ La Quaresima ti insegna a dare, per poter ricevere la gioia della Pasqua.

ALLELUYA